

высокооплачиваемую и перспективную работу. Поэтому для того, чтобы снизить уровень текучести кадров в сфере гостеприимства и привлечь новый квалифицированный персонал, отельерам необходимо задуматься, соразмерна ли заработная плата у среднего персонала тем силам, которые они тратят во время своего рабочего дня.

-
1. «TopEngineering» [Электронный ресурс]. Санкт-Петербург, 2009. URL: <http://www.topeng.ru/term/19> (дата обращения: 02.09.2013).
 2. ProHotel (ПроОтель) [Электронный ресурс]. 2005–2014. URL: <http://www.prohotel.ru/interview-181641/0/> (дата обращения: 02.09.2013).
 3. Домар Травел – образование за рубежом [Электронный ресурс]. URL: <http://domartravel.net.ua/faq/9/> (дата обращения: 02.09.2013).

УДК 796.01:796.526:159.9

М. В. Богданова

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СКАЛОЛАЗАНИИ

Для успешного выступления на крупных соревнованиях психическая подготовка спортсмена играет решающую роль. Не в меньшей мере это относится и к спортивному скалолазанию. В последние годы за рубежом проводятся серьезные исследования, связанные с психологическими аспектами скалолазания. Среди этих исследований определенное место занимают исследования о возможностях использования психической саморегуляции (ПС).

Психическая саморегуляция в спорте – это устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель – формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Данные зарубежных исследователей содержат противоречивую информацию об эффективности использования приемов психической саморегуляции. Одни авторы не выявили достоверных различий после цикла специальных занятий в экспериментальных группах «скалолазов». Материалы других, напротив, подтвердили значительную эффективность использования кинестетической и зрительной визуализации в исследованиях использования психической саморегуляции в процессе подготовки скалолазов.

В одном из видов скалолазания, соревнования на скорость, проводятся либо по обычным (классическим) трассам, т. е. отличающихся друг от друга либо по «эталонной трассе» (ее особенность состоит в том, что спортсменам заранее известен маршрут). И цель – пройти трассу за наименьшее количество потраченного времени.

Специфика скалолазания на скорость заключается в следующем:

1. Высокий темп движений, требующего чередования максимального расслабления и напряжения отдельных мышечных групп в кратчайшее время, что предъявляет высокие требования к нервно-мышечному аппарату.
2. Необходимость сохранять это состояние 10–12 сек. (достаточно продолжительное время), на фоне острейшей борьбы и высокого эмоционального возбуждения, что предъявляет высокие требования к самоконтролю в условиях дефицита времени и высокой степени напряжения.
3. Готовность к максимальной мобилизации всех функций в минимальный промежуток времени.

© Богданова М. В., 2014

4. Необходимость стартовать несколько раз подряд с короткими промежутками времени, «причем, чем дальше старт, тем он ответственнее». И в то же время нельзя сохранять силы в предварительных забегах, с целью их использования в более ответственных (финальных) этапах соревнования.

Эти особенности лазания на скорость определяют основную направленность использования ПС для скалолазов, специализирующихся в дисциплине «скорость». С учетом данных особенностей и проводится работа на развитие психологической готовности спортсмена к соревнованию.

На первом этапе использовались подготовительные упражнения, направленные на формирование способности к сознательному различию ощущения психофизического напряжения и расслабления. На втором этапе проводилось овладение основной «стабильной» группой упражнений с учетом специфики скалолазания, где спортсмен входил в состояния расслабления и концентрации, в процессе которых использовалась идеомоторная тренировка. В состоянии аутогенного погружения спортсмен мысленно представлял себя стартующим и бегущим по трассе. Совершая мысленное лазание, спортсмен создавал у себя установку на правильное выполнение тех элементов, которые определяют успех бега. На начальном этапе идеомоторной тренировки большое внимание уделялось ряду технических деталей, помогающих улучшить технику (точная постановка ног на зацепы). Скорость мысленного лазания менялась от достаточно медленной (при работе над техникой) до соревновательной, с сохранением ощущения расслабления и ритма.

Необходимым условием успешности идеомоторной тренировки являлось мысленное проговаривание установочных формул. Заканчивалось занятие выходом, которое включает в себя несколько вариантов (в зависимости от решаемой задачи). Это могут быть варианты – с установкой на спокойное, ровное состояние перед стартом (для новичков); «технический» вариант (полезен спортсменам с еще нестабилизированной техникой). Данный вариант занимает ведущее место в овладении умением саморегуляции во время лазания, стабилизации техники в условиях соревнования; вариант – с установкой на концентрацию и собранность; с установкой на максимальную мобилизацию (используется, когда спортсмен в хорошей спортивной форме и готов к высоким результатам); с установкой на «взрыв» (обычно он проводится как заключительный выход из идеомоторной тренировки) при финальных выступлениях. Полученные результаты показали эффективность использования психической саморегуляции.

В исследовании по изучению эффективности использования ПС скалолазом при подготовке к соревнованиям показали, что использование ПС способствовало выходу на оптимальный уровень тревоги, поддержанию высокой мотивации в тренировочной и соревновательной деятельности, оптимизации уровня психического состояния, что способствовало росту спортивных результатов.

УДК 378.147.88:796.5

А. А. Божко

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗА РУБЕЖОМ НА БАЗЕ ТУРОПЕРАТОРА MOUZENIDIS TRAVEL GREECE

Туроператор «Музенидис трэвел» является официальным представителем греческой компании MOUZENIDIS TRAVEL, основанной в 1995 г. (член IATA), и управляющей компанией в крупном греческом холдинге MOUZENIDIS GROUP.